

识茶善饮

「图说中国茶文化」

雅贤楼茶文化之六

徐凤龙

张鹏燕 编著

吉林科学技术出版社





作者简介

徐凤龙先生，1964年12月生，吉林榆树人。工商管理硕士研究生，国家茶艺师高级考评员。毕业于东北师范大学美术系，读书期间勤奋刻苦，长于国画，喜寄情山水。改革开放后，创办装饰公司，屡创佳绩。但徐先生时时不能忘怀自己的文化情结，于1999年创建了吉林省第一家以古典传统风格为主调的雅贤楼茶艺馆，兢兢业业，开始了对茶文化的深入探讨与研究。2003年5月徐先生与妻子张鹏燕共同编撰国家职业资格培训鉴定教材《茶艺师》，并以雅贤楼为基础，成立了吉林省雅贤楼茶艺师学校，为社会培养了大批专业茶艺师人才，同时徐先生还被长春市高等职业技术学院聘为客座教授。几年来夫妇二人醉心于茶文化的研究和传播，已陆续出版《茶艺师》、《在家冲泡工夫茶》、《饮茶事典》、《寻找紫砂之源》、《普洱溯源》……并于2006年启用祖上老号“万和圣”并连建数家万和圣茶庄。与武夷山福莲岩茶有限公司在世界双遗产地武夷山辖区购置近千亩生态茶园，2008年成立东北地区最大规模的“雅贤楼精品紫砂艺术馆”。为中国茶文化的发展作出一定贡献！

2009年1月



中国茶艺博物馆

情結水而北中

茶艺師學校

公道个水水大主

识

茶

善

饮

SHI CHA SHAN YIN

雅贤楼茶文化之六 徐凤龙 张鹏燕 编著 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

识茶善饮 / 徐凤龙, 张鹏燕编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-4045-4

I. 识… II. ①徐…②张… III. 茶—文化—中国
IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188846号

中国茶文化系列丛书

雅贤楼茶文化之六

识茶善饮

编 著 徐凤龙 张鹏燕

责任编辑 李 梁

顾 问 弓 克

摄 影 徐凤龙

书籍设计 秦焕英 徐凤龙 史 爽 曹 伟 高 媛 孙黎明

潘太根 郭文静 史 姣 李东哲 吴 熙 孟 刚

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮政编码 130021

网 址 www.jlstp.com

编辑部 电话 0431-85635175

发行部 电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

制 版 长春市茗尊平面设计有限公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 24

印 张 16.5

规 格 889毫米×1194毫米

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印 数 1-10 000册

书 号 ISBN 978-7-5384-4045-4

定 价 39.80元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版社联系调换

序 言

茶，发乎神农，闻于鲁周公，兴于唐而盛于宋，再由明代的演进迄今，历经数千年的历史。可以说，茶，是伴随着人类文明进程的脚步一路走来。茶，这种古老而文明的饮料，已经不是唐宋时达官显贵们身份的象征，如今已走进千家万户，成为我国人民日常最受欢迎的饮品。

然而，就是这种充满大自然芬芳的茶，国人虽日常多饮，但对其又认识几何？一般情况下，多数人也就是把茶叶投入杯中，浇一杯沸水，就算完成了泡茶的全过程，很多名贵的茶叶也就在这不知不觉中被浪费殆尽，实乃痛心。其实泡茶亦如待人，唯有以心待茶，茶才能给您美的享受；而只有得法，才能泡出茶之真香实味。

本书以实际实用为主，对于茶之历史、咏茶诗词、茶叶分类、宜茶选器、泡茶用水、科学饮茶、茶与健康、茶之艺道等方面做番条理，对中华茶文化的脉络尽可能阐述明白，以便让更多的朋友能够喜欢茶，饮用茶，这对于倡导茶为国饮的大政方针及建设和谐社会定会起到一定的推动作用。同时，本书还可作为国家职业资格茶艺师的辅助教材及各地茶艺馆建设的参考资料。

应广大读者朋友之需，我们在《饮茶事典》的基础上精心编撰了此册《识茶善饮》，希望本书能对您科学地识茶饮茶起到参考之用，并期得到各位同道批评指正。

本书在编撰的过程中参考了一些国内外有关茶文化的书籍资料，在此一并表示谢意！

徐鳳龍





2004年5月15日，中共中央总书记，中华人民共和国主席，中央军委主席胡锦涛在吉林省雅贤楼茶艺师学校视察茶艺教学情况。

(左后3是本书作者雅贤楼主徐凤龙先生)



台禄林 摄

2007年2月4日，中共中央政治局常委、国务院总理温家宝观看吉林省雅贤楼茶艺师学校茶艺表演后与学生亲切交谈。



目 录

第一篇 茶之历史.....	15
第二篇 咏茶诗词.....	33
第三篇 茶叶分类	
茶叶分类.....	45
各种茶类的特征.....	49
解读茶名.....	52
掌握等级.....	54
绿茶.....	57
黄茶.....	146
黑茶.....	151
白茶.....	157
红茶.....	163
青茶.....	173
花茶.....	204
第四篇 宜茶选器	
茶具.....	212
壶艺与茶饮的意义.....	214
选用一把壶的要领.....	216
维护一把壶的要领.....	220
维护修养.....	220
宜兴壶的意义.....	226
第五篇 泡茶用水.....	229

第六篇 科学饮茶

泡茶基本知识	239
茶叶的鉴别	256
茶叶的保藏	267

第七篇 茶与健康

如何一年四季科学选茶	272
饮茶能保健保青春	273
饮茶能减肥促代谢	274
饮茶能防癌和抑制艾滋病	276
饮茶能延年益寿	278
饮茶能延缓衰老养生气	280
饮茶能健美防病	281
饮劣茶不如喝开水	284
饮茶应有禁忌	285
茶可防病亦可致病	287
饮茶有益，但非万能	288
什么人不宜饮茶	289
饮茶三大忌	291
饭后忌饮浓茶	292
饮什么茶对人体健康更有利	294
每天喝多少茶为宜	296
茶多酚的作用	297
喝热茶能解暑	299
茶对糖尿病患者有益	301
饮茶须防咖啡因	302

第八篇 茶之艺道

台湾冻顶乌龙茶茶艺.....	306
闽式乌龙茶茶艺.....	316
龙井茶茶艺.....	326
碧螺春茶茶艺.....	332
茉莉花茶茶艺.....	338
普洱茶茶艺.....	344
红茶茶艺.....	349
各种常见成茶的示范泡法.....	354
雅贤楼茶产业链.....	366
领袖关怀雅贤楼.....	367
雅贤楼茶艺馆.....	369
雅贤楼志.....	372
雅贤楼茶文化.....	373
雅贤楼与茶文化研究会.....	375
雅贤楼书画院.....	376
雅贤楼茶艺师学校.....	377
雅贤楼茶艺表演队.....	379
万和圣茶庄的由来.....	381
万和圣茶庄分号.....	382
雅贤楼与福莲岩茶.....	384
雅贤楼精品紫砂艺术馆.....	387
雅贤楼的第一.....	394
后记.....	396

晋商万里茶路起点

武夷山市人民政府

二〇〇六年五月十六日



第一篇

茶之历史
CHA ZHI LI SHI

识茶善饮

雅
實
樓
茶
文
化

茶之历史

“百姓七件事，柴米油盐酱醋茶。”

“文人七件宝，琴棋书画诗曲茶。”

茶，自从被人类认识并利用那天开始，就深深地融入到人们的日常生活之中了。从这两句民谚中可以看出，茶与中国人的生活是密不可分、息息相关的。无论是下里巴人的平民百姓，还是阳春白雪的文人墨客，抑或皇室帝胄、庙堂高僧等等社会上形形色色各个阶层的人物，都被那一片小小的灵芽所陶醉！

如今，社会安定，生活富庶，人们在品味生活的同时，更对那些给人类带来无穷芬芳的茶产生了浓厚的兴趣。

下面，就让我们翻开中华茶文化的历史篇章，了解茶的历史。

宋·钱选《品茶图》

